



Le petit guide santé du Bio-Sportif

Test : Quel Bio-Sportif êtes-vous?

1 A quelle fréquence pratiquez-vous une activité sportive ?

- Plusieurs fois par semaine
- ▲ Une fois par semaine
- Moins d'une fois par mois

2 Vous êtes plutôt ?

- Jogging
- Canapé
- ▲ Salle de sport

3 Pour aller faire du sport, vous prenez l'option ?

- Marche à pied
- ▲ Transports en commun
- Voiture

4 Pour rester en forme, vous misez tout sur ?

- Une alimentation saine
- Des boissons énergisantes
- ▲ Des compléments alimentaires

5 Quand vous achetez du matériel de sport, vous vous préoccupez principalement de ?

- La composition et de la fabrication
- L'esthétique
- ▲ L'innovation et des performances

6 Que faites-vous de votre matériel de sport usé ?

- Je le jette à la poubelle
- Je le donne
- ▲ Je l'amène à la déchetterie

Résultats

Vous avez un maximum de ●
Un parfait Bio-Sportif...

Bravo ! Vous prenez soin de votre santé et de votre environnement ! En plus d'être un sportif accompli, vous pensez à préserver la nature ! Pour améliorer vos performances, n'hésitez pas à lire notre petit guide santé !

Vous avez un maximum de ▲
Un Bio-Sportif presque parfait...

C'est déjà bien ! Vous pratiquez une activité sportive et nous vous en félicitons, mais peut-être oubliez-vous parfois de préserver l'environnement ? La nature est le terrain de jeu favori des sportifs, il est donc primordial de la protéger ! En lisant les conseils de notre petit guide santé, vous deviendrez rapidement un parfait Bio-Sportif !

Vous avez un maximum de ■
Pas vraiment un Bio-Sportif...

Aïe ! Sport et environnement ne font à priori pas partie de vos priorités... Mais il n'est jamais trop tard ! Alors pour préserver votre santé et l'environnement, (re)mettez-vous au sport et appliquez les conseils de notre petit guide santé !

SOMMAIRE

A savoir avant l'entraînement p 4

Cinq bonnes raisons de mettre ses baskets p 6

Les six commandements du Bio-Sportif p 8

Bibliographie p 15

«Comme vous aujourd'hui, plus d'un Français sur deux chaussent chaque semaine ses baskets pour le meilleur...et pour le pire ! En effet, si la pratique d'une activité physique régulière est associée à une diminution de 30 % de la mortalité, ce que l'on nous vend pour doper nos performances peut avoir des effets néfastes... Anti-transpirants, compléments alimentaires, boissons énergisantes : tout cela n'est pas sans risque. C'est pourquoi, nous avons voulu, avec mes confrères de l'Association Santé Environnement France, vous donner dans ce petit guide quelques pistes pour préserver votre santé et notre plus beau complexe sportif : la nature. Bon entraînement et bonne lecture ! »

*Dr Patrice Halimi
Chirurgien Orthopédiste Pédiatre*

Pour plus d'infos...



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr_ASEF



sur Facebook: www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France

A savoir avant l'entraînement !

Les médecins de l'Association Santé Environnement France se sont fixés pour objectif d'aider leurs patients à rester en bonne santé. Les deux fondateurs de l'association (cf. ci-dessous) se sont prêtés au jeu et ont répondu à vos questions... sportives! A lire absolument avant de partir courir pour ne prendre aucun risque !



Dr Pierre Souvet, Président de l'ASEF

Cardiologue dans les Bouches-du-Rhône, il a été élu en 2008 «Médecin de l'année» par ses pairs en raison de son combat sur les questions de santé environnementale. Il a également été médecin de la ligue provençale de hand-ball.



Dr Patrice Halimi, Secrétaire Général de l'ASEF

Chirurgien-Pédiatre à Aix-en-Provence, il s'intéresse tout particulièrement à l'environnement et à la santé des plus petits. Spécialisé en bio-mécanique, il est également médecin du pôle France de gymnastique d'Avignon et du Pays d'Aix Rugby Club.

«Faut-il absolument s'échauffer avant de commencer à faire du sport ?»

JULIE, 35 ANS, PRESSÉE DE COURIR

DR PATRICE HALIMI : « Faire du sport, c'est bien. Mais pour éviter tout problème, les étirements et les échauffements doivent faire partie intégrante de tout entraînement. L'échauffement va préparer le corps à l'effort. Il permet d'une part une meilleure oxygénation musculaire en augmentant la respiration, le rythme cardiaque et la pression sanguine, et d'autre part, une activation des muscles et une augmentation

de leur élasticité. Nous recommandons de faire environ 15 minutes d'échauffements. Quant aux étirements, leur principal objectif est de relâcher, d'assouplir et de décontracter les muscles. S'étirer après l'effort permet également de diminuer le risque de courbatures.»

«Je suis cardiaque. Puis-je quand même faire du sport?»

CHRISTIAN, 55 ANS, LA COURSE À COEUR

DR PIERRE SOUVET : « C'est même recommandé ! Evidemment, il ne s'agit pas de



vous mettre aux sports extrêmes, mais de choisir des activités physiques adaptées et surtout de les pratiquer modérément. Je pense en particulier à la marche. Trente minutes de marche rapide, trois fois par semaine améliorent efficacement les performances de la pompe cardiaque. La natation est également conseillée, mais se promener à vélo ou même faire de la course à pied est aussi possible. Le principal, c'est avant tout de pratiquer une activité physique à votre rythme, selon vos capacités respiratoires et musculaires. Avant de reprendre le sport, demandez tout de même l'avis de votre médecin. »

«Les enfants et les ados qui sont en pleine croissance peuvent-ils pratiquer sans restriction? »

SYLVIE, 45 ANS, ENVIE DE COURIR EN FAMILLE

DR PATRICE HALIMI: « Comme pour les adultes, le sport a des effets bénéfiques sur le développement des enfants. Cependant, attention aux excès ! Le sport intensif n'est pas sans conséquence. En période de croissance, ils subissent de multiples transformations et sont donc plus fragiles. Trop en demander à un corps en développement déclenche des douleurs musculaires, articulaires et des déviations du squelette. Les entorses du genou sont d'ailleurs en augmentation chez l'adolescent. Néanmoins, ces risques

peuvent être évités en s'échauffant et en s'étirant. Il est également important que l'enfant puisse gérer son activité physique en fonction de ses envies...»

«Peut-on continuer à faire du sport pendant les pics de pollution? Comment se protéger ?»

ANTHONY, 18 ANS, POUR UN NOUVEL AIR

DR PIERRE SOUVET: «En ville, les sportifs font partie des personnes les plus exposées à la pollution de l'air. En effet, l'effort s'accompagne naturellement d'une augmentation de la fréquence respiratoire et donc d'une inhalation plus importante de substances nocives. Elles peuvent entraîner des irritations du nez, des yeux et de la gorge, des essoufflements, des toux, voire même de l'asthme. Lors des pics de pollution, il est donc déconseillé de faire du sport à l'extérieur. Cependant, même en dehors des pics de pollution, des précautions sont à prendre. Nous recommandons entre autre d'éviter de courir pendant les heures de pointe le long des grands axes routiers... Pour bénéficier de conseils personnalisés, vous pouvez vous rendre sur le site: **www.lepoulsdelaplanète.com** et répondre à notre questionnaire santé établi en collaboration avec le groupe Generali. Vous saurez tout sur les façons de vous protéger au mieux de la pollution de l'air ! »

Cinq raisons de faire du sport



Pour éviter toutes douleurs musculaires ou articulaires, pensez à vous échauffer avant de commencer l'entraînement et à vous étirer après.

On l'a vu en prenant quelques précautions, le sport, c'est bon pour la santé. Mais cela demande tout de même un effort ! Au moins au démarrage... Alors puisqu'il n'est pas toujours facile de se « motiver », voici quelques raisons valables de s'y mettre.

Faire du sport pour rester en forme ?

En prévention, après une maladie, pour lutter contre le vieillissement : le sport est un véritable allié santé ! Généraliser l'activité physique permettrait de réduire significativement les cas de maladies cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux, d'hypertension, de diabète, d'ostéoporose ou encore de cancers du côlon et du sein. Chez les personnes âgées, cela participe également au maintien de l'autonomie, à la diminution des

hospitalisations et de la consommation de médicaments. Une étude récente montre d'ailleurs que les personnes ayant exercé une activité physique régulière vivent plus longtemps en bonne santé que les personnes sédentaires.

...pour se sentir mieux dans sa tête ?

Le sport est un fantastique anti-déprime. Augmentation du niveau d'estime de soi, diminution de l'anxiété et de la dépression, le sport serait un remède multifonctions. Selon une récente étude, le jogging serait même aussi efficace que la prise d'antidépresseurs à court terme, et réellement plus utile à long terme. Pourquoi ? Lorsqu'on fait un effort physique, notre cerveau sécrète des endorphines qui se diffusent dans tout le système nerveux central et qui endorment toutes les émotions négatives !

.... pour garder la ligne ?

Vous le savez sûrement, mais rien n'est meilleur que le sport pour rester mince ! Une étude canadienne de 2011 a même montré qu'accroître son activité physique était bien plus efficace pour prévenir l'obésité que de changer simplement d'alimentation. Une autre étude a établi que le sport pouvait réduire de 30% l'effet prédisposant du «gène de l'obésité», présent chez 75 % d'Européens et de Nord-Américains. C'est donc un moyen efficace de contrôler son poids corporel, particulièrement chez les individus ayant une prédisposition génétique...

CHAQUE ANNÉE, EN FRANCE, L'EFFORT PHYSIQUE INTENSE PROVOQUE LE DÉCÈS BRUTAL DE 1 500 PERSONNES. DANS 85 % DES CAS, LE DÉCÈS EST LIÉ À UNE MALADIE CORONARIENNE... ALORS, REPRENEZ TRANQUILLEMENT !

... pour ne pas perdre la tête ?

Et oui, le sport permettrait de garder la mémoire ! En effet, une étude a montré que les personnes d'une quarantaine d'années pratiquant une activité physique au moins deux fois par semaine voyaient leur risque de démence et d'Alzheimer diminuer de moitié.

... pour préserver son coeur ?

De nombreuses études ont démontré que les personnes qui s'entraînent régulièrement voient leur taux de cholestérol diminuer et ont donc moins de risque d'être malade du coeur.



Si vous êtes cardiaque, vous pouvez faire du sport, c'est même recommandé. Mais, pensez à en parler à votre médecin.

Suis-je bigorexique ?

Vous ne pouvez plus vous passer de sport ? Vous vous sentez mal lorsque vous ne pratiquez pas ? Vous souffrez peut-être de bigorexie... Les personnes atteintes recherchent de façon compulsive la sensation de bien-être produite par les endorphines, sécrétées lorsqu'on fait du sport. Chez certains, l'addiction peut s'expliquer par un besoin d'augmenter l'estime personnelle, de combler un vide affectif ou encore de modifier l'apparence corporelle qui est sous-estimée.



Les six commandements du Bio-Sportif

Pensez à vous hydrater régulièrement en buvant de l'eau avant, pendant et après l'effort.

Vous êtes maintenant bien décidé(e) à faire du sport, et c'est tant mieux ! Mais attention votre environnement n'est pas forcément votre allié. Entre la pollution de l'air, les ravages de la cigarette, les régimes alimentaires farfelus ou encore la quirielle de produits «spécial sportif» pas toujours très sains que l'on vous vend: difficile de savoir ce qu'il est bon d'associer à son jogging. Les médecins de l'ASEF vous proposent six commandements à respecter pour marier sport, environnement et santé.

#1 Sainement tu mangeras

Quand on fait du sport, doit-on adopter un régime spécial ?

L'alimentation du sportif doit avant tout être équilibrée ! Néanmoins, ses besoins énergétiques étant plus élevés que ceux des «sédentaires», voici quelques recommandations....

- **Les protéines : 10 à 15 % des calories.** Elles sont nécessaires à la réparation des tissus musculaires. L'apport conseillé par jour est de 1g par kg de poids corporel. On les trouve dans les viandes, le poisson, les

oeufs, les produits laitiers, les céréales et les légumineuses.

- **Les lipides : 30 à 35 % des calories,** surtout pour ceux qui pratiquent des sports d'endurance. Privilégiez les matières grasses insaturées (huile d'olive, noix, etc.).

- **Les glucides : 55 à 60 % des calories,** pour les efforts intenses mais brefs. La consommation moyenne des sportifs est de 5g de glucides par kg par jour. On les trouve dans le riz, les pâtes, les pommes de terre ou encore le pain complet...

Faut-il manger plus de protéines ?

Les excès sont toujours dangereux pour la santé ! Manger trop de protéines pollue le foie. Les acides aminés non utilisés se transforment en partie en ammoniac ou en acide urique. Des molécules que l'organisme a du mal à éliminer et qui peuvent pourtant à terme provoquer des problèmes d'ordre osseux.

**POUR TOUS LES FANS DE BODYBUILDING,
ATTENTION AUX POUDRES PROTÉINÉES !**

Et le « 5 fruits et légumes » par jour ?

Il est également recommandé pour les sportifs ! En plus d'apporter les vitamines et minéraux nécessaires pour la récupération physique, les fruits et légumes sont riches en eau et vont favoriser la réhydratation. De plus, le sucre des fruits a des propriétés particulières qui favorisent son stockage dans le foie, ce qui est très favorable à la performance sportive.

Peut-on être végétarien et sportif ?

Etre végétarien quand on est sportif n'est pas forcément pénalisant et présenterait même certains avantages : moins de cholestérol, de graisses saturées et de toxines. Les exploits de nombreux athlètes végétariens, comme l'ancienne championne de tennis Martina Navratilova et la patineuse Surya Bonaly, le prouvent. Mais attention, pour éviter les carences, il faut scrupuleusement veiller à remplacer les protéines et le fer apportés par la viande et le poisson par des protéines végétales (lentilles, pois chiches, etc.). Un régime à ne pas prendre à la légère donc !

Peut-on manger des plats tout prêts ?

Certains géants de l'industrie alimentaire ont développé des gammes « spécial sportif ». Comme dans le cas des plats tout prêts dits « standards », ils sont trop riches en sel, en colorants, en exhausteurs de goûts et surtout en mauvais acides gras. Leur consommation est mise en cause dans l'augmentation des cas d'obésité, mais aussi dans celle des taux de cholestérol - eux-mêmes liés aux maladies cardio-vasculaires. De plus, pour les produire on consomme beaucoup



En compétition, le dernier repas doit être pris au moins 3 heures avant l'épreuve pour éviter que la digestion soit perturbée.

d'énergie, d'eau et d'emballages ! Ils ne sont donc pas non plus très bons pour la planète...

Les barres énergétiques sont-elles recommandées pour la santé ?

Contrairement à l'idée que l'on s'en fait, elles ne sont pas si saines que ça ! Lorsqu'on étudie la composition de certaines d'entre elles, on se rend même compte qu'elles contiennent des produits peu recommandables. Parmi eux :

- les « **matières grasses végétales** » ou « **huiles** » qui peuvent indiquer la présence d'acide palmitique, impliquées dans l'apparition du diabète, de l'obésité et des maladies cardio-vasculaires.

- les « **graisses végétales hydrogénées** » qui sont accusées de faire grossir et d'accroître le taux de mauvais cholestérol augmentant le risque de maladies cardio-vasculaires.



*Les sportifs suivant un traitement médical et participant à des compétitions doivent avoir une AUT (Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques).
Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.afl.fr*

#2 Te stimuler chimiquement, tu n'y penses même pas

Pourquoi se dope-t-on ?

Le sport professionnel est dominé par une idéologie de compétition qui conduit nos athlètes de haut niveau à vouloir dépasser leur humaine condition. Qu'il s'agisse de favoriser la récupération, de lutter contre la fatigue ou le stress, d'augmenter sa puissance musculaire ou encore d'améliorer l'oxygénation du sang, les techniques pharmaceutiques sont au point... Corticoïdes, amphétamines, stéroïdes anabolisants, hormones de croissance, autotransfusion, érythropoïétine (EPO), toutes ces substances permettent de doper ses performances, mais cela n'est pas sans danger ! Comme à chaque fois que l'homme repousse ses limites, il risque de se brûler les ailes...

Quels sont les risques du dopage ?

Cancers du pancréas, du cerveau, attaques cérébrales, arrêts cardiaques : cela arrive

à des sportifs médaillés ayant entre 20 et 30 ans ! Le dopage ne cesse de faire des victimes. Une étude épidémiologique italienne menée sur 24 000 footballeurs ayant évolué en 1ère, 2ème et 3ème division entre 1960 et 1990, relève un nombre anormalement élevé de leucémies, de sclérose et de cancers du foie, du pancréas et du colon. Des maladies favorisées par la prise de stéroïdes anabolisants ou d'hormones de croissance...

Les boissons énergisantes donnent-elles vraiment des ailes ?

Nous déconseillons vivement de consommer ce type de produits. Même si la publicité vante leur capacité à augmenter notre énergie, ils peuvent mettre en danger la santé de ceux qui en boivent (tachycardie, crises d'épilepsie, tremblements, vertiges). En juin 2012, l'Anses a signalé deux nouveaux cas de décès par crise cardiaque en lien avec la consommation de boissons énergisantes. Leur principal ingrédient actif est la caféine issue du guarana. Mais d'autres substances s'y trouvent aussi :

taurine, inositol, riboflavine, nicotinamide, et différents dérivés d'herbage. Enfin, le tout est saupoudré d'une quantité importante de sucre - de 4 à 8 cuillerées à café par canette de 250 ml !

PLUS DE LA MOITIÉ DES FRANÇAIS FAIT DU SPORT. UN POTENTIEL DE CLIENTS SUFFISAMMENT SÉDUISANT POUR VOIR FLEURIR DES GAMMES «SPÉCIAL SPORTIF» PAS TOUJOURS SANS DANGER...

Et les compléments alimentaires «spécial sportif» alors ?

Les compléments alimentaires peuvent être bons pour la santé, mais il ne faut pas les prendre n'importe comment ! De nombreux sportifs ont recours à la créatine pour augmenter leur masse musculaire et ainsi décupler leur performance. Mais

en consommer augmenterait le risque de dysfonctionnements rénaux. C'est pourquoi nous vous conseillons dans le domaine des compléments alimentaires de faire appel à votre généraliste ou à votre pharmacien.

On parle beaucoup des bienfaits de la spiruline. Qu'en est-il vraiment ?

La spiruline est une micro-algue utilisée comme complément alimentaire, notamment chez les sportifs, pour ses nombreuses vertus nutritionnelles. Riches en protéines, en vitamines et en fer, elle améliore l'endurance, aide à lutter contre la fatigue et permet une meilleure récupération. C'est aussi une arme contre les crampes et les courbatures. Mais ne la voyez pas non plus comme une potion magique. Cela reste un complément alimentaire et ne doit en aucun cas se substituer à une alimentation variée et équilibrée.

Le sport, vecteur de sensibilisation pour le développement durable?

L'engagement des clubs dans le développement durable se traduit par des réalisations concrètes pour pratiquer le sport dans des conditions qui respectent l'accessibilité à tous, les valeurs éthiques et la protection de l'environnement et de la biodiversité. Cela comprend par exemple la rédaction de guides de sensibilisation des adhérents d'un club à une gestion responsable des ressources énergétiques, un suivi médical régulier durant la saison pour favoriser la performance sportive, des actions pour encourager les personnes en situation de handicap à avoir une activité physique. La démarche « Sport responsable », une initiative de la compagnie d'assurances Generali, vise à récompenser les meilleures initiatives de ces clubs sportifs qui agissent au quotidien sur le terrain pour promouvoir les comportements exemplaires pour préserver la nature ou renforcer le lien social. Découvrez en davantage sur www.sport-responsable.com et [@Sport_resp](https://twitter.com/Sport_resp) sur Twitter et faites connaître les initiatives des clubs dont vous êtes membre !





*Évitez de mettre du déo juste après vous être rasé(e).
Les molécules chimiques peuvent plus facilement passer dans le sang.*

#3 Transpirer, tu accepteras

Peut-on éliminer la transpiration sans danger ?

Certains déodorants contiennent des sels d'aluminium et de nombreuses études les ont impliqués dans les cancers du sein. L'une d'entre elles est parvenue à montrer que la teneur en alu chez des patientes atteintes de tumeurs mammaires était plus importante dans les tissus proches de l'aisselle que dans le reste du corps. D'autre part, les anti-transpirants empêchent un phénomène naturel et nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme : la régulation de la température corporelle par la transpiration. A bannir de vos sacs de

sport donc ! Mais pas de panique, il existe des solutions inoffensives pour sentir bon, lisez bien les étiquettes ou optez pour un déo écolabellisé!

Les chaussettes « anti-transpi » sont-elles toxiques ?

Certaines chaussettes antibactériennes contiennent des nanoparticules d'argent. Ces dernières permettent de lutter contre les mauvaises odeurs, mais on les suspecte d'être toxiques pour l'Homme et pour certains écosystèmes. D'après les calculs de scientifiques français, leur lavage entraînerait le relargage annuel de 18 tonnes de nano-argent dans les milieux aquatiques !



Évitez de courir au bord des routes très fréquentées, l'air y est plus pollué et cela peut avoir des effets néfastes sur votre santé et sur vos performances. .

#4 Loin de la pollution, tu courras

Inspirer, expirer de l'air pollué : quels dangers ?

Les effets de la pollution (asthme, toux, problèmes cardiovasculaires, etc.) sont accentués lorsqu'on fait du sport. En effet, le sportif respire jusqu'à 10 fois plus d'air qu'une personne sédentaire. Par exemple, la pratique de la course à pied fait passer la ventilation pulmonaire de 7 à 100 litres par minute ! En inhalant plus d'air, les sportifs respirent aussi plus de polluants et subissent de manière plus prononcée les effets de la pollution... Une étude a même montré que, pratiqué dans une ville polluée, le sport peut être responsable du déclin mental.

L'ozone : quel risque pour le sportif ?

Plusieurs études scientifiques ont montré que l'exposition à l'ozone, lorsqu'on fait du sport, réduit la capacité pulmonaire, diminue la performance et surtout augmente le risque d'asthme. Soyez donc vigilants lors des pics de pollution (généralement l'été). Durant ces

périodes, sortez vos baskets le matin entre 5 et 6 heures et le soir après 21 heures. Évitez également les abords des autoroutes et privilégiez les espaces verts !

Faire du sport en pleine nature est-ce plus efficace que de pratiquer en ville ?

Une étude récente a montré que les bienfaits des sports en pleine nature sont nettement supérieurs à ceux pratiqués en salle ou en milieu urbain. Une marche dans un parc améliorerait davantage l'estime de soi et l'humeur qu'une balade en ville. De manière générale, on observe d'ailleurs en France une progression des sports pratiqués au contact de la nature (forêts, parcs).

Déterminer votre profil

Les médecins de l'ASEF ont collaboré au site lancé récemment par Generali www.lepoulsdelaplanete.com sur lequel on vous propose de bénéficier de conseils personnalisés pour vous protéger de la pollution de l'air.



Selon un rapport de l'OMS, les e-cigarettes contiendraient jusqu'à 10 substances toxiques.

#5 Fumer, tu oublieras

Sport et tabac: quels risques ?

Essoufflement, fatigue, douleurs musculaires, crampes, sont le lot du fumeur sportif. D'autant, que pour les plus de 40 ans, le risque d'infarctus augmente considérablement lors d'exercices physiques intenses.

Pourquoi le tabac coupe-t-il le souffle ?

A chaque inhalation, la nicotine provoque une augmentation de la fréquence cardiaque et favorise l'addiction. Le monoxyde de carbone, inhalé en fumant, prend la place de l'oxygène dans les globules rouges et dans les muscles, entraînant un manque. De plus, les produits générés par la combustion altèrent les alvéoles pulmonaires.

Et la e-cigarette, c'est mieux ?

La e-cigarette est à la mode, mais n'est pas sans danger - car elle contient des produits chimiques suspects. Il ne faut donc l'utiliser que sur le court terme comme un moyen d'arrêter de fumer !

#6 Tes oreilles libres, tu laisseras

Est-il dangereux de courir avec des écouteurs ?

Non, mais uniquement si on gère le volume avec modération ! Selon une étude européenne, entre 5 % et 10 % des utilisateurs risquent des pertes auditives irréversibles pour cause d'usage prolongé d'un baladeur dont le niveau sonore est trop élevé. Ce risque concernerait ainsi entre 2,5 et 10 millions de personnes dans l'Union Européenne. Il suffirait d'écouter au casque de la musique 5 heures par semaine pendant 5 ans et à un niveau sonore de plus de 89 décibels pour endommager son audition. Or, la norme sécurité européenne en vigueur ne limite qu'à 100 décibels (dB) le niveau sonore des baladeurs.

D'APRÈS UNE ENQUÊTE DE 2003, 27 % DES 20-24 ANS DÉCLARENT AVOIR DES DIFFICULTÉS AUDITIVES À SUIVRE OU À PARTICIPER À DES CONVERSATIONS À PLUSIEURS ! ALORS ATTENTION AU VOLUME DE VOTRE BALADEUR LORS DE VOTRE JOGGING.

Bibliographie

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité de nos références sur notre site www.asef-asso.fr

RESTER EN FORME

Inpes, La Santé de l'homme, n° 387, janvier février 2007

ANTI-DEPRIME

Babyak M et al., Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months, *Psychosom Med*, 2000 Sep-Oct;62(5):633-8.

ALZHEIMER

Rovio S et al., Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease. *Lancet Neurol*. 2005 Nov;4(11):705-11.

CHOLESTEROL

Kraus WE, et al., Effects of the amount and intensity of exercise on plasma lipoproteins, *New England Journal of Medicine*, 2002 Nov 7;347(19):1483-92.

VETEMENTS

Avis de l'Afssset relatif aux «risques liés aux nanomatériaux pour la population générale et dans l'environnement», 15 mars 2010.

DEODORANTS

Exley C et al., Aluminium in human breast tissue, *J Inorg Biochem*, 2007 Sep;101(9):1344-6.

BOISSONS ENERGISANTES

AQMS, Les boissons énergisantes et le sport, 25 novembre 2010.

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Yoshizumi WM et al., Effects of creatine supplementation on renal function, *J Herb Pharmacother*, 2004;4(1):1-7.

POLLUTION DE L'AIR

Carlisle AJ, Sharp NC., Exercise and outdoor ambient air pollution. *Br J Sports Med*. 2001 Aug;35(4):214-22.

SPORT ET NATURE

Barton J, Pretty J., What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis, *Environ Sci Technol*. 2010 May 15;44(10):3947-55.

DIRECTION DE LA PUBLICATION:
Dr Pierre Souvet et Dr Patrice Halimi.

REDACTION ET CONCEPTION:
Ludivine Ferrer

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE:
Jennifer Maherou

Avec le soutien des équipes
de Generali

Crédits photos @Fotolia, @Sebastien
D'Halloy et @Hervé Thouroude

© ASEF - Tous droits réservés. - 2013

L'ASEF est soutenue par :



Être responsable, c'est s'investir sur tous les terrains.

Generali a créé la **charte du sport responsable** afin d'encourager et récompenser les clubs sportifs qui luttent contre les discriminations, appliquent les pratiques éco-responsables et défendent l'éthique sportive.



Faites connaître les initiatives responsables de vos clubs sur
www.sport-responsable.com



GENERALI
Solutions d'assurances

Génération responsable